



KCSO – Nachrichten 03/21

Mitteilungsblatt des Karate Club Seibukan e.V. Osterhofen

Karate Club Seibukan e.V.
Osterhofen

1. Vorsitzender Steininger Robert Falkensteinstraße 21, 94469 Deggendorf Tel.: 0171-49 54 531

E-Mail: info@kcsev.de www.kcsev.de

Aktualisierungsdatum: ->1<- 28.09.2021

Oktober 2021

1	Fr	
2	Sa	Karatetraining Hallenbad Turnhalle ab 9:00 Uhr
3	So	
4	Mo	
5	Di	** Karatetraining Realschulturnhalle ab 17:30 Uhr
6	Mi	
7	Do	## Karatetraining Realschulturnhalle ab 17:00 Uhr \$\$ Gesundheitssport ab 19:00 Uhr Kobudo Training ab 14 Jahre 20:15-21:00 Uhr
8	Fr	
9	Sa	Karatetraining Hallenbad Turnhalle ab 9:00 Uhr
10	So	
11	Mo	
12	Di	** Karatetraining Realschulturnhalle ab 17:30 Uhr
13	Mi	
14	Do	## Karatetraining Realschulturnhalle ab 17:00 Uhr \$\$ Gesundheitssport ab 19:00 Uhr Kobudo Training ab 14 Jahre 20:15-21:00 Uhr
15	Fr	
16	Sa	Karatetraining Hallenbad Turnhalle ab 9:00 Uhr
17	So	
18	Mo	
19	Di	** Karatetraining Realschulturnhalle ab 17:30 Uhr & Selbstverteidigungskurs für Frauen ab 14 Jahre ab 20:20 Uhr 01
20	Mi	
21	Do	## Karatetraining Realschulturnhalle ab 17:00 Uhr \$\$ Gesundheitssport ab 19:00 Uhr Kobudo Training ab 14 Jahre 20:15-21:00 Uhr
22	Fr	
23	Sa	Karatetraining Hallenbad Turnhalle ab 9:00 Uhr
24	So	
25	Mo	
26	Di	** Karatetraining Realschulturnhalle ab 17:30 Uhr & Selbstverteidigungskurs für Frauen ab 14 Jahre ab 20:20 Uhr 02
27	Mi	
28	Do	## Karatetraining Realschulturnhalle ab 17:00 Uhr \$\$ Gesundheitssport ab 19:00 Uhr Kobudo Training ab 14 Jahre 20:15-21:00 Uhr
29	Fr	
30	Sa	Karatetraining Hallenbad Turnhalle ab 9:00 Uhr
31	So	

November 2021

1	Mo	Feiertag
2	Di	Herbstferien (kein Training)
3	Mi	
4	Do	Herbstferien (kein Training)
5	Fr	
6	Sa	Herbstferien (kein Training)
7	So	
8	Mo	
9	Di	** Karatetraining Realschulturnhalle ab 17:30 Uhr & Selbstverteidigungskurs für Frauen ab 14 Jahre ab 20:20 Uhr 03
10	Mi	
11	Do	## Karatetraining Realschulturnhalle ab 17:00 Uhr \$\$ Gesundheitssport ab 19:00 Uhr Kobudo Training ab 14 Jahre 20:15-21:00 Uhr
12	Fr	
13	Sa	Karatetraining Hallenbad Turnhalle ab 9:00 Uhr
14	So	
15	Mo	
16	Di	** Karatetraining Realschulturnhalle ab 17:30 Uhr & Selbstverteidigungskurs für Frauen ab 14 Jahre ab 20:20 Uhr 04
17	Mi	
18	Do	## Karatetraining Realschulturnhalle ab 17:00 Uhr \$\$ Gesundheitssport ab 19:00 Uhr Kobudo Training ab 14 Jahre 20:15-21:00 Uhr
19	Fr	
20	Sa	Karatetraining Hallenbad Turnhalle ab 9:00 Uhr
21	So	
22	Mo	
23	Di	** Karatetraining Realschulturnhalle ab 17:30 Uhr & Selbstverteidigungskurs für Frauen ab 14 Jahre ab 20:20 Uhr 05
24	Mi	
25	Do	## Karatetraining Realschulturnhalle ab 17:00 Uhr \$\$ Gesundheitssport ab 19:00 Uhr Kobudo Training ab 14 Jahre 20:15-21:00 Uhr
26	Fr	
27	Sa	Karatetraining Hallenbad Turnhalle ab 9:00 Uhr
28	So	
29	Mo	
30	Di	** Karatetraining Realschulturnhalle ab 17:30 Uhr & Selbstverteidigungskurs für Frauen ab 14 Jahre ab 20:20 Uhr 06

Realschulturnhalle Osterhofen, Seewiesen 10

Dienstag

** Training, Schüler ab weiß, Jugend & Erwachsene ab weißgelb
Schüler Neueinsteiger (9-13Jahre) 17:30–18:30 Uhr
Schüler weiß + weißgelb (9-13Jahre) 17:30–18:30 Uhr
Schüler gelb Grundstufe (9-13 Jahre) 17:30-18:30 Uhr
Schüler Fortgeschrittene und Auswahl (9-13Jahre) 17:30-18:45 Uhr

Jugendliche Neueinsteiger (14 - 17 Jahre) 18:45 – 20:15 Uhr
Jugend ab weißgelb (14 - 17 Jahre) 18:30 - 19:30 Uhr

Erwachsene ab gelb (ab 18 Jahre) 19:00 - 20:15 Uhr

& Selbstverteidigungskurs für Frauen ab 14 Jahre 20:15 -21:05 Uhr

Trainingsort: Samstag Hallenbadturnhalle Osterhofen, Seewiesen

Erwachsene (ab 18 Jahre) 09:00 - 09:45 Uhr
Jugend ab weiß1 (14 - 17 Jahre) 09:00 - 09:45 Uhr

Donnerstag

Donnerstagstraining

Kinder Neueinsteiger 5 - 8 Jahre 17:00 - 17:50 Uhr
Kinder weiß 0 (5 - 8 Jahre) 17:00 – 17:50 Uhr
Kinder ab weißgelb, gelb, orange, grün 5 - 8 Jahre 18:00 - 18:50 Uhr

Gesundheitssport Neueinsteiger ab etwa 40 Jahre 18:55 – 20.15 Uhr

\$\$. Erwachsene weiß + weißgelb (18 - 50 Jahre) 19:00 – 20:15 Uhr

\$\$. Gesundheitssport für Senioren Fortgeschrittene 19:00 – 20:15 Uhr

Kobudo Training ab 14 Jahre (auch für Neueinsteiger) 20:20-21:10 Uhr

Kinder ab gelb (5 - 8 Jahre) 09:45 - 10:30 Uhr
Schüler ab weiß-gelb (9-13 Jahre) 09:45 - 10:30 Uhr